Ensalada de arroz y espinaca

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1/2 taza aderezo italiano (bajo en grasa)

3 cucharaditas salsa de soya (baja en sodio)

1/2 cucharadita azúcar

3 tazas arroz integral cocido

2/3 taza espinaca fresca (lavada y cortada en tiras muy finas)

2/3 taza apio rodajado

1/2 taza cebolla verde cortada en rodajas finas (incluyendo los tallos)

trocitos de tocino (opcional)

Preparación

1. Combine el aderezo, la salsa de soya y el azúcar. Añada al arroz enfriado.
2. Cubra y refrigere la ensalada.
3. Añada el apio, la cebolla y la espinaca antes de servir.
4. Adorne con trocitos de tocino si lo desea.

University of Connecticut. CT SNAP-Ed.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**228**
Grasa total	**7 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**563 mg**
Total de Carbohidrato	**38 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**5 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	39 mg
Hierro	1 mg
Potasio	195 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	1 1/2 onzas